

## Umgang mit der Ambivalenz gegenüber dem Stillen

### Hin- und hergerissen



Sehen Sie sich einmal das Kind auf dem Foto an an. Es befindet sich in einer Konfliktsituation. Gerade ist es jemandem begegnet, den es nicht kennt; jemandem, der ihm fremd ist. Deshalb die Wegbewegung, die an seiner Körperhaltung deutlich erkennbar ist. Dieser jemand lächelt aber freundlich und kommt dabei nicht gefährlich nahe. So ist auch eine Hinbewegung sichtbar. Das ist Ambivalenz: natürlich, menschlich, alltäglich.

Von unterschiedlichen Schlüsselreizen wird zur selben Zeit gegensätzliches Verhalten ausgelöst. So definieren Verhaltensforschung und Biologie „Ambivalenz“ (lateinisch „Doppelwertigkeit“). Einander widersprechende Verhaltensimpulse sind gleich stark spürbar. Und jeder von ihnen hat seinen Wert, jeder der beiden ist sinnvoll.

Stellen Sie sich nun vor, der Erwachsene, mit dem das Kind da vorsichtig Kontakt aufnimmt, streckt seine Arme nach ihm aus. Da würde ein Impuls schnell Oberhand gewinnen. Für diesen Augenblick würde sich das Kind ganz für eine Möglichkeit entscheiden.

Ambivalenzen sind keine stabilen Zustände. Sie gehören zum Leben und sind vor jeder guten Entscheidung spürbar. Ambivalenzen können sogar lustvoll erlebt werden. Sie halten die Eltern-Kind-Beziehung lebendig. Ambivalenzen gehören auch zum Stillen.

Vielleicht sehen Sie das nicht so. Denn wahrscheinlich erleben Sie in Ihrer Arbeit immer wieder, wie sehr Ambivalenzen die Eltern-Kind-Beziehung beeinträchtigen können. Es gibt also noch einen zweiten Aspekt von Ambivalenz: In der Psychologie versteht man unter „Ambivalenz“ das gleichzeitige Auftreten einander widersprechender Vorstellungen, Gefühle und Willensregungen. Spürt man dieser - etwas anderen - Definition nach, dann erlebt man Ambivalenzen mitunter *ganz* anders als zuvor beschrieben: eher diffus als verwirrende Gefühle und einander widersprechende Gedanken auf der emotionalen und kognitiven Ebene.

### Eine alte Geschichte

Ein Beispiel: *Eine Mutter, die vor ein paar Tagen geboren hat. Das Kind will nicht an die Brust. Sie denkt daran, dass sie es unbedingt schaffen will. Sie weiß, wie wichtig Stillen für ihr Kind ist. Nun fühlt sie sich von ihrem Kind abgelehnt. Außerdem hat sie Angst, dass ihre Mutter, die in der Küche arbeitet, gerade dann hereinkommt, wenn sie das Kind stillt. Sie möchte aber auch die Hebamme nicht enttäuschen, die sich schon so bemüht hat. Eigentlich ist sie auch müde. Und sie fühlt sich ungeschützt und verletztlich.*

Es gibt hier keine Einheit des Erlebens mehr, so wie bei den zuvor beschriebenen Ambivalenzen des Kindes. Denken, Gefühle und körperliches Erleben sind nicht in Kontakt zueinander und entsprechen deshalb einander oft nicht. Diese Ambivalenzen werden praktisch nie lustvoll, sondern fast immer unangenehm erlebt. Sie sind auch selten als Ambivalenzkonflikte klar erkennbar, sondern äußern sich in

- quälenden Selbstzweifeln
- Beziehungsproblemen
- Schuldgefühlen
- Überfürsorglichkeit
- versteckten Aggressionen
- Ängsten
- wechselnden körperlichen Schwierigkeiten und Krankheiten.

All das lähmt die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, und verhindert so das Gelingen einer befriedigenden Stillbeziehung.

Belastende Ambivalenzen gegenüber dem Stillen haben eine Geschichte. Es ist eine alte Geschichte. Für unzählige unserer Mütter, Schwiegermütter, Großmütter und Urmütter war Stillen mit negativen Gefühlen verbunden:

- zahlreiche erschöpfende Geburten
- Verletzungen
- Schmerzen
- das Kolostrum-Tabu (schon in vielen traditionellen Kulturen vermied man es, das Neugeborene mit Kolostrum zu füttern, eine unbestimmte Angst vor der ersten Milch zieht sich auch durch die gesamte Geschichte Mitteleuropas)
- unzweckmäßige Verhaltensvorschriften (zum Beispiel die Vorschrift, in festgelegten Zeitabständen zu stillen)
- behindernde Loyalitätsgefühle
- Misstrauen gegenüber dem Körper der Frau (bei Schwierigkeiten mit dem Stillen wurden die Ursachen oft in der an sich schwachen Konstitution der Frau gesehen)
- gesellschaftliche Isolation von Müttern
- Schuldgefühle und dazu noch
- moralischer Druck.

Den Frauen blieben die Enttäuschung und das Gefühl, als Mutter zu versagen. Auch wenn sie später ihre Töchter beim Stillen unterstützen wollten, konnten sie das selten aus ganzem Herzen tun.

## **Von neuem unter Druck gesetzt**

Frei von vielen dieser Belastungen ist es heute möglich, über das Stillen und seine Bedingungen nachzudenken. Frauen haben dadurch die Chance, wieder zum Stillen zurückzufinden.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Stillen heutzutage nur natürlich und einfach ist. Das kann es *auch* sein. Andererseits ist es oft mühsam und schwierig. Mütter befinden sich heute in einem Spannungsfeld zwischen sehr hohen Ansprüchen an sich selbst, einer eigenen Mutter-Erfahrung, die diesen Vorstellungen oft nicht entspricht, und einer Umwelt, die dem Stillen selten förderlich ist.

Mir fällt immer wieder auf, dass vieles von dem Wissen, das uns heute zur Verfügung steht, vor allem so weitergegeben wird, dass es Mütter – aber auch Helfer – von neuem unter Druck setzen kann. Nur von den Bedürfnissen des Säuglings zu erfahren, von den Vorteilen des Stillens, von den Auswirkungen mütterlichen Verhaltens auf die seelische und körperliche Gesundheit des Kindes, ist zu wenig.

Mütter brauchen auch die Information darüber, *wie* das alles gehen kann. Was sie tun können, wenn ihre Bemühungen keinen Erfolg haben. Es tut ihnen gut, zu erfahren, dass die Gefühle, die sie ha-

ben, ganz natürlich sind. Dass es in Ordnung ist, auf Ungewohntes, auf zu große Nähe oder Misserfolg zuerst einmal mit Ablehnung zu reagieren. Es entlastet, zu erfahren, dass liebevolle mütterliche Gefühle nicht immer da sind. Aber dass es möglich ist, die Bedingungen dafür zu schaffen. Diese Teile der Information fehlen sehr oft. Frauen neigen dann leicht dazu, sich vor allem mit dem zu beschäftigen, was sie *sollen*, und weniger mit dem, was sie *sind*. Wenn die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht wahrgenommen werden, sind auch die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen nicht mehr zugänglich. Dann wird es schwierig, mit Ambivalenzen angemessen umzugehen.

### Stumme Missbilligung

Noch ein Beispiel: *Eine Frau hört während ihrer Schwangerschaft immer wieder, dass jede Frau stillen kann, wenn sie stillen will. Auf der anderen Seite hört sie von ihrer Mutter und Großmutter, dass Frauen in ihrer Familie einfach keine Milch haben. Auch wenn sie wollten, könnten sie nicht stillen. Eine noch unbewiesene Behauptung steht gegen die selbst erlebte Wirklichkeit.*

Jede Frau kann stillen	Frauen in unserer Familie können nicht stillen
------------------------	--

*Die Frau will stillen. Sie versucht den Glaubenssatz aus ihrer eigenen Familie zu vergessen.*

Jede Frau kann stillen	
------------------------	--

*Es ist sehr mühsam. Da das Kind an der Brust nicht saugt, stillt sie auf Rat der Hebamme mit Saughütchen. Eine Freundin, Stillexpertin, warnt vor dem Stillhütchen. Ohne dieses will es aber nicht gelingen. Die Freundin kommt jeden Tag, bringt Kuchen mit, sagt nichts mehr. Die Mutter spürt die stumme Missbilligung. Sie tut, was sie kann, versucht immer wieder, das Kind an die Brust zu bringen. Das Kind nimmt ab. Und als die Hebamme, die sie nach Wochen noch immer betreut, mit dem Fläschchen dasteht, kann die junge Mutter es nicht glauben. Gerade das, was sie nicht wahrhaben wollte, ist wieder da:*

	Frauen in unserer Familie können nicht stillen
--	--

Ein weiteres Beispiel: *Eine Wöchnerin wird von ihrer Mutter betreut. Nach ihren eigenen zwei Geburten war die Mutter ganz allein. Nun will sie ihrer Tochter geben, was sie selber damals so sehr vermisst hat. Das Neugeborene meldet sich. Die Wöchnerin nimmt das Kind und will es anlegen. Da steht ihre Mutter und sieht sich die Szene an. Sie selbst konnte nicht stillen und wartet darauf, was nun passiert. Die junge Frau fühlt sich unwohl.*

Dieser Konflikt ist ganz typisch für die erste Stillzeit. Frauen wollen die Zuwendung ihrer Mutter nicht zurückweisen und werden wieder zum braven Kind. Gleichzeitig aber spüren sie, dass sie so nicht in eine Stillbeziehung finden können. Ähnlich geht es Frauen oft auch mit der Hebamme, dem Arzt oder einer Kinderschwester. So gerät die Loyalität zur Bezugsperson in Konkurrenz zur Loyalität zum Kind. Es kann auch sein, dass die Loyalität zum Partner der Loyalität zu Kind und Stillen entgegensteht.

### Einfach sein lassen, was ist

Durch die letzten Beispiele ist auch spürbar geworden, dass die Ambivalenz – sobald sie im Raum steht – auch uns Helfer betrifft. Auch wir fühlen uns überfordert, haben vielleicht Angst, etwas falsch zu machen. Wir spüren möglicherweise den verborgenen Konflikt, wissen aber nicht, was die

Mutter blockiert. Trotzdem werden wir aktiv, machen Angebote, strengen uns an. Das kostet oft viel Kraft. Und ist enttäuschend, wenn dann Stillen nicht gelingt.

Es gibt eine Fülle an neuen Erkenntnissen aus Forschung und Therapie, die uns Helfer entlasten können. Vielleicht möchten Sie versuchen, wie sich das anfühlt. Stellen Sie sich eine Situation mit einer Mutter vor, in die Sie viel Kraft, Zeit und Mühe investieren. Achten Sie nun darauf, wie folgende Sätze auf Sie wirken.

1. Ob die Frau stillen will oder nicht, ist allein ihre Sache, die ihres Kindes und ihres Partners. Wichtig ist vor allem anderen, dass die Entscheidung für diese drei passend ist.
2. Unsicherheiten und Hin- und Hergerissensein gehören zu jeder guten Entscheidung. Es gibt bei einer Entscheidung mehrere Möglichkeiten. Und es ist legitim, jede davon zu überlegen.
3. Ambivalenzen gegenüber dem Stillen haben Berechtigung, einen Wert, sie haben einen Sinn. Es ist nicht wichtig, zu wissen, warum sie da sind. Vielmehr kommt es darauf an, was ich mit ihnen mache.
4. Der Körper weiß mehr als der bewusste Verstand. Körperliche Schwierigkeiten beim Stillen sind oft ein Zeichen dafür, dass etwas Wichtiges nicht berücksichtigt wurde.
5. Das Bedürfnis nach Bindung ist in jedem Säugling, aber auch in jeder Mutter vorhanden. Wenn eine Mutter nicht stillen will, heißt das nicht, dass sie auch die Beziehung zu ihrem Kind nicht will.

Wahrscheinlich ist nun noch keines der Probleme gelöst. Vielleicht aber spüren Sie jetzt weniger Verantwortung. Sie erleben sich möglicherweise auch nicht mehr so eingeschlossen in den Konflikt wie zuvor. Sie haben vielleicht in dem Geschehen einen guten Platz für sich gefunden. Und haben dadurch nun die Gelassenheit, einfach nur einmal da zu sein und sein zu lassen, was *ist*.

## **Begegnung mit dem Unbekannten**

Manchmal brauchen Mütter und Neugeborene einfach nur Zeit. Die Begegnung mit Unbekanntem ist immer ambivalent. Die Geburt ist immer auch eine Konfrontation mit ungewohnten Körperempfindungen, mit einer nicht vertrauten Rolle, einem noch fremden Wesen, einer neuen Beziehung und der Veränderung des gesamten bisherigen Lebens.

Neugeborene werden oft schon unmittelbar nach der Geburt angelegt. Viele Mütter genießen das. Andere sind überfordert. Sie möchten diese Nähe nicht. Noch nicht. Für diese Frauen passt es vielleicht, das Kind vor sich oder auf dem Bauch liegen zu haben und in Ruhe anzusehen, vielleicht auch zu berühren, aus einer neuen Perspektive kennen zu lernen. Aber auch Zeit dafür, Unbehagen bewusst zu spüren. Schmerzen, Erschöpfung, Rückzugsbedürfnisse und Traurigkeit: All das will wahrgenommen werden, wenn es da ist.

Zeit und Ruhe geben auch dem Säugling die Chance, seine angeborenen Instinkte zu entfalten. Das Baby weiß, was es braucht, und stimuliert mit seiner Sicherheit und seiner Selbstverständlichkeit die mütterlichen Fähigkeiten. So stärken wir ein System, das sich selbst steuern kann. Gelingt es der Mutter, sich darauf einzulassen, sind die positiven Auswirkungen deutlich und dauerhaft.

Ich habe das selbst in meiner Zeit als Stillberaterin, aber auch in meinem Freundes- und Bekanntenkreis immer wieder erfahren. Blockierungen lösen sich, Bewegung kommt in festgefahrene Situationen. Die Mutter-Kind-Beziehung fühlt sich nun von innen her leicht an und wirkt von außen harmonisch.

Manchmal ist es jedoch nicht ganz so einfach. Erinnern Sie sich an die Beispiele, die ich Ihnen vorgestellt habe. Sie alle sind Geschichten von ein- und derselben Frau in ein- und derselben Stillbeziehung! So vielfältig können die Anteile einer Ambivalenz gegenüber dem Stillen sein.

## **Mit Gedanken und Phantasien spielen**

Wichtig ist jedoch nicht, wie viele und welche Anteile beteiligt sind, sondern wie sie verhandelt werden. Da laufen innere Dialoge: „Ich möchte mich von meinem Kind zurückziehen, weil ich das Gefühl habe, dass es mich ablehnt.“ – „*Das darfst du nicht machen. Bemüh dich gefälligst!*“ – „Ich glaube, ich kann nicht stillen!“ – „*Vergiss diesen Unsinn!*“ – „Mich stört meine Mutter beim Stillen.“ – „*Du bist unverschämt! Siehst du denn nicht, wie sehr sie sich bemüht!*“

Es wird beurteilt, abgewertet, weggeschoben, verboten. Daraus entstehen Blockierungen, unlösbare Konflikte und – extrem ausgedrückt – manchmal richtige Kriegszustände.

Wir können jedoch nicht ändern, was da ist. Wir können nur anders damit umgehen. Es ist möglich, die verschiedenen Gedanken, Phantasien und Vorstellungen, die da sind, auch einfach zu denken, zu äußern, sie wertschätzend wahrzunehmen, mit ihnen zu spielen und nach Lösungen zu suchen, die für alle Teile akzeptabel sind.

Die Frau aus meinen Beispielen hat sich hinterher mit ihrer Stillgeschichte auseinandergesetzt. Ihr lähmender Ambivalenzkonflikt – Stillen oder nicht – mit all der damit verbundenen Verantwortlichkeit und seinen weitreichenden Konsequenzen entpuppte sich dabei als eine Fülle von vielen kleinen, von konkreten Reizen ausgelösten Verhaltensimpulsen, mit denen sie nun in Gedanken spielen und experimentieren konnte. Zwei Einfälle waren dabei für sie neu und lösend: Erstens der Gedanke, die Zuwendung ihrer Mutter einfach anzunehmen, so wie sie gemeint war. Und zweitens der Gedanke, ihre Mutter zu bitten, beim Stillen aus dem Raum zu gehen.

Es ist legitim und wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und nach Lösungen zu suchen, die sich gut anfühlen – ganz gleich, ob sie in das eigene moralische Wertesystem passen oder nicht.

## **Abschied in einem guten Gefühl**

Am Schluss möchte ich den Stillgeschichten noch eine letzte hinzufügen.

Nach drei Monaten Plage mit Stillhütchen und Zufüttern gab es ein Erlebnis, das die Mutter als den schönsten Augenblick dieser Stillbeziehung bezeichnet: *Während einer längeren Autofahrt mit ihrem Mann weint das Baby. Es hat eindeutig Hunger. Die Mutter bekommt einen Schreck: Sie hat kein Fläschchen vorbereitet und das unentbehrliche Stillhütchen in einem Koffer verstaut. Es bleibt nur eine Möglichkeit. Sie kann dem Baby nur die nackte – vielfach verschmähte – Brust anbieten. Und jetzt nimmt das Baby sie und saugt das erste Mal in seinem Leben stark und kräftig an der Brust! Obwohl kaum Milch da ist, schläft es zufrieden ein.*

Das ist noch nicht das Ende.

Nach diesem völlig unerwarteten Ereignis – dem ersten wirklich lustvollen tiefen Stillkontakt zu ihrem Kind – beendete die Mutter ihre unzähligen vergeblichen Versuche, doch noch zu stillen. Als sie mir das damals am Telefon mitgeteilt hat – sie lebte in einer weit entfernten Stadt – war es nicht einfach für mich, das zu akzeptieren. Die Mutter selbst spürte aber, dass es notwendig ist, sich von etwas, das ihr sehr viel wert ist, in einem guten Gefühl zu verabschieden.

Ein wirklicher Abschied gelingt erst dann, wenn er mit guten Gefühlen verbunden ist. Das ist beim Abstillen sehr wichtig. Entspannt konnte sie nun eine gute Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Die Mutter hat es mit der Flasche ernährt, aber trotzdem – in einem weiteren Sinn – gestillt. Sie war fähig, sensibel und einfühlsam auf seine Bedürfnisse zu antworten. Weil sie sich selbst dabei gut fühlte.

Das ist auch noch nicht das Ende.

Denn die Wehmut, das Kind nicht stillen zu können, ist geblieben. Ganz leicht und mühelos ist es ihr jedoch dann gelungen, in eine Stillbeziehung zu ihrem zweiten Kind zu finden, es lange zu stillen und sich genauso leicht wieder aus der Stillbeziehung zu lösen.

Das war für sie nun ein wirklich gutes Ende.

## Literatur

- Eibl-Eibesfeldt I: Die Biologie menschlichen Verhaltens. Grundriß der Humanethologie. Piper, 1995.
- Fischer-Mamblona H: On the evolution of attachment-disordered behaviour. Attachment & Human Development 2000; 2: 8-21.
- Henzinger H: Arbeit mit dem Zielmodell des NLP in der Stillberatung. Rundbriefe der LLLÖ 1995/96.
- Henzinger U: Die ersten Augenblicke mit dem Neugeborenen. Schönes und Tröstliches aus dem Schatz der Verhaltensforschung. Artikel für die „Webfamilie“ im Internet: <http://www.webfamilie.at/artikel158.html>.
- Lenk W: Arbeit mit (Persönlichkeitsan-)Teilen. 15. Intern. Kongress f. Hypnose, München, 2.-7. Oktober 2000.
- Righard L, Alade MO: Effect of delivery room routines on success of first breast-feed. Lancet 1990; 336: 1105-07.
- Widström AM: The Baby's Choice. Vortrag in Innsbruck, IBCLC-Konferenz, Herbst 1999.
- Widström AM et al.: breastfeeding – baby's choice. Film, LIBER Distribution, 16289 Stockholm.